Ceinture amincissante

ABGYMNIC XXL

avec Gel





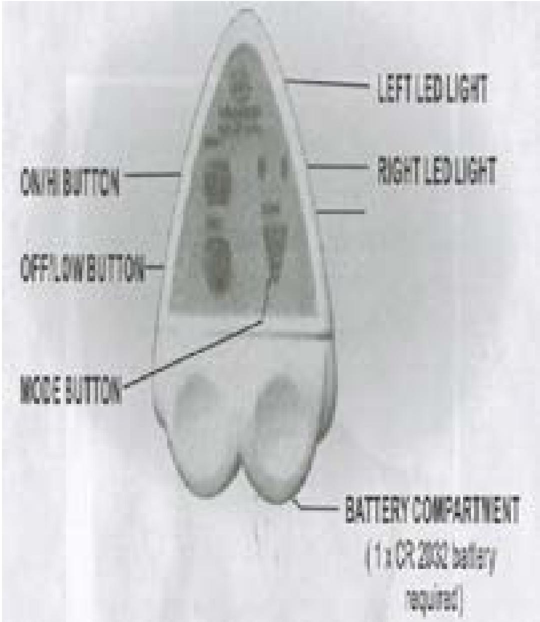
Manuel de l´utilisateur

Il est recommandé de lire attentivement la notice d’utilisation avant d’utiliser l’appareil.

FR

Félicitations, vous venez d'acheter AB Gymnic, le système d'exercice électronique innovant spécialement créé pour raffermir le corps, améliorer vos capacités physiques et renforcer votre musculation. AB Gymnic permet aux personnes futées comme vous de faire vos exercices quotidiens confortablement à la maison.

COMMANDES :



COMMENT UTILISER AB GYMNIC :

AB Gymnic est très simple à utiliser. Il y a trois boutons sur la télécommande et un chronomètre de sureté qui éteint la télécommande automatiquement après un usage de 10 minutes.

1. ON/HI- Allume la télécommande et augmente l'intensité des impulsions. Chaque fois que vous pressez le bouton, l'intensité augmente d'un niveau, sur un total de 10 niveaux. Plus l'intensité est élevée, plus la contraction est importante. Appuyez dix fois sur ce bouton pour atteindre le niveau maximum d'intensité et de contraction.

2. OFF/LOW- Eteint la télécommande et réduit l'intensité des impulsions. Chaque fois que vous pressez le bouton, l'intensité baisse d'un niveau.

3. MODE- Ce bouton sert à sélectionner un des six exercices quotidiens préprogrammés. Les exercices sont indiqués par la couleur et l'emplacement des deux LED. AB Gymnic possède les six programmes suivants : (voir le tableau des commandes sur la page suivante).

TABLEAU DES COMMANDES :

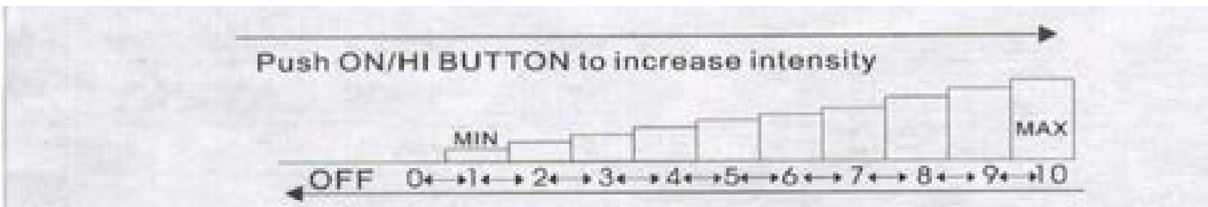
Mode	Nom	LED1 à gauche	LED2 à droite	Description
1	Technique du karaté	Rouge	Eteinte	Très rapide, 5 pulsions/seconde
2	Massage pulsé	Eteinte	Rouge	Exercice rapide, 1 pulsion/seconde
3	Entrainement	Rouge et verte	Eteinte	Exercice général, massage profond
4	Mode abdos	Verte	Eteinte	Exercice quotidien complet incluant éléments lents et rapides
5	Iron Man	Eteinte	Verte	Exercice quotidien pro, mélange de plusieurs éléments rapides
6	Bruleur de graisse	Eteinte	Verte et rouge	Fréquence basse en continu

Les impulsions brèves sont utilisées pour les réflexes et les impulsions longues sont pour la tonification et les massages continus. Pour les débutants, commencez avec une intensité et un mode qui vous conviennent et augmentez progressivement les niveaux.

MISE EN MARCHE :

AB Gymnic nécessite une pile CR 2032 (incluse dans la boite) afin de fonctionner.

1. Insérez la pile CR 2032 dans son compartiment. Faites attentions à l’insérez correctement avec le « + » en face de vous. Fermez le compartiment à pile.
2. Placez la pièce en caoutchouc centrale face à vous et appliquez par petites touches un liquide conducteur comme de l’eau ou du gel sur chacune des parties grisées de la ceinture en caoutchouc.
3. Assurez vous que la télécommande soit éteinte (c’est à dire qu’aucune LED n’est allumée). Si la télécommande a été allumée par accident, éteignez là en appuyant sur le bouton « OFF/LOW » et vérifier que la LED s’est éteinte.
4. Mettez la ceinture en velcro et ajustez là. Vous pouvez placer la ceinture sur votre estomac ou sur toute autre zone que vous souhaitez faire travailler.
5. Allumez la télécommande en appuyant sur le bouton ON/HI **une seule fois**. La LED va s’allumer, indiquant que la télécommande est prête à être utilisée. A ce moment aucune impulsion n’est encore générée et la LED est allumée de façon continuelle, sans clignoter. Vous pouvez maintenant sélectionner les modes d’exercices de votre choix.
6. Sélectionnez le mode souhaité en appuyant sur le bouton « MODE ». Chaque fois que vous appuyez sur ce bouton les LED changeront de couleur et/ou de combinaison en désignant un des 6 exercices quotidiens préprogrammés. Appuyez sur le bouton « MODE » jusqu’à que vous ayez sélectionné le mode désiré. (Mode 3, où les deux LED sont rouges, est recommandé aux débutants.)
7. Appuyez sur le bouton « ON/HI » de façon continue et afin d’ajuster l’intensité des impulsions. Un picotement sera ressenti avant la contraction du muscle. Sélectionnez le niveau d’intensité qui vous convient. Vous devriez ressentir une contraction forte mais confortable au niveau des muscles.



Appuyez sur le bouton OFF/LOW pour diminuer l’intensité

8. Pour éteindre la télécommande après usage, appuyez simplement sur « OFF/LOW » plusieurs fois jusqu’à que les LED s’éteignent.

SI VOUS NE RESSENTEZ PAS DE CONTRACTIONS :

Si vous ne ressentez pas de contraction, déplacez doucement la ceinture autour de la zone que vous souhaitez faire travailler. Assurez-vous d’avoir assez de gel tonic à l’intérieur de la ceinture en caoutchouc. Augmentez progressivement l’intensité des pulsations en appuyant sur « ON/HI » plusieurs fois.

AB Gymnic est un excellent moyen de faire travailler vos muscles. Un peu d'entrainement peut être nécessaire afin de placer la ceinture correctement et d'appliquer la pression idéale qui vous fournira les meilleurs résultats.



Des exercices réguliers et une alimentation équilibrée combinés avec la technologie moderne de AB Gymnic vous permettra d'obtenir le corps dont vous rêvez.

COMMENT AB GYMNIC FONCTIONNE-T-IL ?

AB Gymnic génère des petites impulsions qui sont transmises de la ceinture à votre peau. Ces impulsions sécurisées activent vos nerfs moteurs sous-jacents, ce qui résulte en une contraction des muscles. Un signal est envoyé par la télécommande aux muscles, ce qui les fait se contracter et se relâcher. Ces impulsions sont élaborées afin d'imiter les signaux naturels des muscles et d'obtenir des contractions musculaires efficaces et agréables, qui se répètent afin de simuler des exercices normaux. AB Gymnic utilise la même technologie que celle des athlètes professionnels, et encore mieux, elle vous permet de profiter des résultats qu'obtiennent les meilleurs athlètes sans effort et confortablement à la maison.

LA TONIFICATION est une formule qui permet de conserver un corps en forme. Quelque soit votre alimentation, les muscles ont tendance à s'affaisser et à perdre de leur tonus, ce qui modifie les contours de votre corps de façon disproportionnée. Ab Gymnic a été élaboré afin de redéfinir les muscles qui s'affaissent, de les raffermir et de vous aider à obtenir votre corps idéal. Puisque AB Gymnic est portable, cela vous permet de dessiner vos muscles quand et où vous voulez. Avec un entrainement quotidien de seulement 30 minutes, vous résoudrez tous les problèmes liés à votre silhouette et vous pourrez dire au revoir aux bras, cuises, hanches et ventres flasques !

LE BODY BUILDING conjointement à votre entrainement quotidien vous aide à augmentez votre densité musculaire grâce à des contractions intenses. Une meilleure définition musculaire peut être obtenue. Avec l'utilisation recommandée de 30 minutes par jour conjuguée à un entrainement quotidien normal, AB Gymnic vous montre comment obtenir des courbes plus définies et des améliorations corporelles visibles dès 3 à 4 semaines d'utilisation régulière. Un exercice physique régulier conjugué à l'utilisation de AB Gymnic est recommandé pour un résultat optimal.



AB Gymnic est parfait afin de dessiner des zones spécifiques de votre corps.

Référez vous toujours au manuel d'utilisation sur la page suivante lorsque vous sélectionnez les zones à travailler.

POINTS D’EXERCICE POUR FEMMES :

A. COU/EPAULES – Masse doucement et relaxe la nuque et la zone des épaules

B. POITRINE – Améliore le contour des seins

C. DIAPHRAGME- Raffermit les tissus flasques autour de l’estomac. Similaire aux exercices qui remontent le diaphragme.

D. ABDOMEN- Travaille l’abdomen principal de façon similaire aux exercices d’abdominaux. 10 minutes en Mode 2 fournissent 600 contractions musculaires.

E. SOUS-ABDOMEN – Aide à resserrer les muscles de l’estomac. Similaire à des lever de jambes.

F. TAILLE – Equivaut à se baisser. Aide au niveau du tour de taille.

G. PARTIE CENTRALE/HAUTE DU DOS – Fait travailler les muscles autour de la partie haute et centrale du dos. Fait travailler la zone de l’estomac et aide avec la tension.

H. DOS – Les muscles du dos sont importants pour la posture. Aide aussi avec la tension dans cette zone.

I. BRAS – Resserre les tissus de la partie supérieure du bras.

J. FESSIERS – Ces muscles non tonifiés provoquent le développement des hanches et des cuisses.

K. PARTIE SUPERIEURE DES CUISSES, HANCHES – Pour les muscles devant la partie supérieure des cuisses et les hanches.

L. ARRIERE DES CUISSES – Fait travailler contre la cellulite et l’aspect « peau d’orange ».

M. CUISSES ET GENOUX – Fait travailler à la fois le muscle principal et le muscle du genou et réduit la taille des genoux. Le point derrière le genou se trouve environ 4cm au dessus de l’articulation.

N. PARTIE INTERIEURE DES CUISSES – Pour les parties intérieures des cuisses non développées, les aide à se renforcer de l’intérieur.

O. MOLLETS – Fait travailler les mollets et les définit.

POINTS D’EXERCICE POUR HOMMES :

A. COU/EPAULES - Masse doucement et relaxe la nuque et la zone des épaules

B. POITRINE – Action similaire à celle d’enfoncer le poing dans la paume de l’autre main. Fait travailler les pectoraux.

C. DIAPHRAGME – Effet similaire à tirer l’estomac sous la cage thoracique. Aide également à la définition des muscles.

D. ABDOMINAUX – Fait travailler la partie abdominale centrale. Resserre les abdos et aplatit le ventre.

E. SOUS-ABDOMEN – Fait travailler cette partie du corps de la même façon que si vous leviez et baissiez vos jambes tout en étant allongé.

F. TAILLE – Comme si vous vous penchiez sur le coté en sanglant votre taille. Parfait pour enlever les poignées d’amour.

G. DOS – Aide à maintenir une bonne posture et apaise les tensions. Etire le dos.

H. DORSAUX – Effet similaire à de la musculation horizontale. Améliore la posture.

I. BICEP ET TRICEPS – Fait travailler et défini ces muscles importants.

J. BRAS – Renforce les bras.

K. FESSIERS – Muscles les plus importants pour votre posture

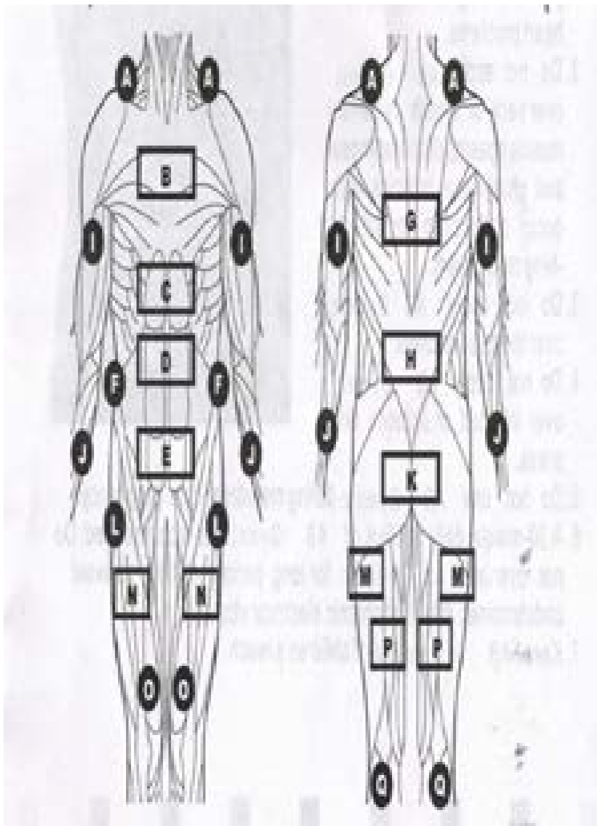
L. PARTIE SUPERIEURE DES CUISSES – Donne un effet similaire à celui du vélo pour la partie supérieure et extérieure des cuisses

M. DEVANT DES CUISSES –

N. GENOUX ET DEVANT DES CUISSES – Fait travailler à la fois le muscle principal et le muscle du genou, en réduisant tout amas au dessus des genoux. Le point derrière le genou se trouve environ 4cm au dessus de l'articulation.

O. INTERIEUR DES CUISSES – Permet aux muscles non développés à l'intérieur des cuisses de se renfocer

P. MOLLETS – Fait travailler et dessine les mollets. Renforce la voute plantaire et le tibia.



FACE DOS

ELEMENTS IMPORTANTS :

- Si vous ne mettez pas de gel sur la ceinture ou si la ceinture n'est pas assez serrée contre votre peau, vous ressentirez un picotement désagréable.
- Assurez-vous d'avoir assez de gel pour couvrir les points de contact. Si des rougeurs apparaissaient aux endroits où la ceinture a été portée, cela signifie que le produit a séché et qu'il n'y en avait pas assez. Gardez une ceinture avec assez de produit chaque fois que vous l'utilisez.
- Un excès de produit sur la peau peut également causer des irritations. Afin d'éviter cela, assurez vous que la ceinture en caoutchouc est nettoyée régulièrement avec de l'eau chaude. Une décoloration des zones grisées de la ceinture est quand à elle normale.
- Ne pas passer la ceinture à la machine ou mettre de la lessive dessus.
- Vérifiez la ceinture chaque fois avant usage. Assurez-vous qu'elle ne s'est pas usée et qu'elle n'a pas perdu de sa conductivité

AB Gymnic n'est PAS un appareil médical. Ce produit est conçu pour un usage général d'exercice physique.

AVERTISSEMENT :

1. N'utilisez pas AB Gymnic si vous avez été diagnostiqué comme épileptique ou si vous avez des problèmes cardiaques.
2. Ne placez pas AB Gymnic sur votre cou ou bouche, ce qui produirait de graves spasmes des muscles laryngiens ou pharyngiens, ce qui obstruerait la respiration.
3. Ne placez pas AB Gymnic sur votre tête ou votre poitrine.
4. Ne placez pas AB Gymnic sur une peau infectée ou irritée.
5. N'utilisez pas AB Gymnic pendant la période des menstruations ou en cas de grossesse.
6. Un usage de 30mn par jour de AB Gymnic est recommandé. Ne l'utilisez pas trop longtemps afin d'éviter des effets indéterminés dus à une simulation électrique chronique.
7. Conservez AB Gymnic hors de la portée des enfants.

